

Efrem Sabatti

VERY **LOW-CARB** CHALLENGE

CONOSCERE LA FOOD ADDICTION

Prima di tutto!

La dipendenza da cibo non dipende esclusivamente dalla quantità del cibo e non si è necessariamente grassi.

Molte persone possono essere dipendenti dal junk food, ma non per forza essere in sovrappeso.



Quali di queste situazioni vi sono familiari?

Ecco qui di seguito alcune condizioni che possono essere correlate al problema di "dipendenza da cibo":

- ☐ Abbondare con le quantità di cibo e sentirsi insoddisfatti quando si ricevono quantità inferiori.
- ☐ Avere necessità di fare qualche spuntino poco dopo aver consumato il pasto
- ☐ Faticare a interrompere una condotta alimentare iniziata con la promessa di quantità di cibo molto inferiori (ad esempio aprire una scatola di biscotti o cioccolatini con l'idea di mangiarne un paio e consumare in breve gran parte della scatola)
- ☐ Pensare continuamente al cibo (a cosa mangiare, a come evitare di mangiare, a cosa si è mangiato, ecc...)
- ☐ Avere spesso la sensazione di fame
- ☐ Consumare il cibo molto rapidamente e voracemente e far fatica a interrompere, a rallentare o a masticare con calma, ecc...
- ☐ Provare spesso, a fine del pasto, disagio, sotto forma di gonfiore, nausea, appesantimento, sonnolenza, ecc...
- ☐ Iniziare a mangiare sopra pensiero o rendersi conto solo ad un certo punto di aver consumato grandi quantità di cibo
- ☐ Provare vergogna o sensi di colpa in merito alla propria condotta alimentare (o perché si mangia troppo, o perché si mangia cibo spazzatura, ecc...)
- ☐ Tendere a mentire su ciò che si ha mangiato o su quanto si ha mangiato
- ☐ Provare spesso l'incontenibile desiderio per un particolare cibo e sentire la necessità di avere proprio quel particolare cibo (avere le "voglie")
- ☐ Vivere continuamente un vero e proprio "braccio di ferro" tra promesse di cambiamento e fallimenti, con conseguente senso di colpa
- ☐ Provare frustrazione di fronte alla necessità di mangiare altri cibi più sani
- ☐ Avvertire dei cambiamenti importanti di umore connessi alla propria alimentazione (ad esempio nervosismo quando non è possibile mangiare e senso di sedazione subito dopo aver mangiato)
- ☐ Modificare le vostre abitudini sociali in funzione del cibo (ad esempio evitando situazioni sociali per paura di dover mangiare, oppure preferendo situazioni sociali per poter restare a casa a consumare junk food)

Ovviamente non esiste una misura netta, ma questa check list ha lo scopo di farvi portare l'attenzione su singoli atteggiamenti che però, sommati, iniziano a descrivere maggiormente un quadro problematico.

Quindi... quanti punti della lista vi appartengono?

Molte volte si innescano delle modalità estremamente disfunzionali che portano a celebrare, valorizzare, ostentare alcuni comportamenti patologici o problematici, come una forma di orgoglio, scelta, anticonformismo o affini. Per cui ...

Attenzione agli autoinganni!

- Il cameratismo del “grasso è bello” (celebrazioni in cui si esalta il disturbo mediante sagre, maratone di cibo, ecc...)
- “Indoramento della pillola” mediante la creazione di un linguaggio atto a depotenziare il problema (taglie “forti”, ecc...)
- Attribuzione del disturbo a prese di posizioni personali (mangiare come forma di “libertà” contro i dettami culturali della magrezza, ecc...) o a semplice golosità

Scrivi qui di seguito quali altri autoinganni utilizzi. Ti aiuterà a riconoscerli e a non metterli in atto

Dipendenza da cibo: CHE COSA È VERAMENTE?

Alla base del problema di dipendenza da cibo c'è il **sistema di ricompensa dopaminergica**. La dopamina è il neurotrasmettitore che sta alla base del meccanismo che ci spinge a “volere di più” a “volerne ancora”.

Fin dal 1962 **Hoebel** ha individuato la **relazione tra la dopamina e il sistema neurale** che regola il meccanismo della ricompensa e della dipendenza e, in particolare tali ricerche sono state sviluppate nel tempo.

Wang e collaboratori nel 2010 hanno messo in evidenza che il cibo e l'uso di droga producono lo stesso risultato a livello cerebrale, ossia **l'attivazione dei sistemi della dopamina e degli oppioidi**.

Il problema poi è che molti cibi odierni influenzano intensamente il meccanismo della ricompensa, creando una vera e propria dipendenza dettata dal fatto che il piacere è più intenso del senso di sazietà, per cui la persona letteralmente non riesce a smettere, salvo andare incontro a **modificazioni importanti anche del tono dell'umore**.

Un po' come un drogato in astinenza.

In particolare il cibo spazzatura e il suo effetto così devastante sembra essere dovuto all'esposizione di sostanze verso le quali il nostro corpo non presenta modalità adattive.

Avena, Rada e Hoebel, nel 2008, hanno scoperto che cavie cui era stato dato libero accesso a zuccheri, grassi o cibo raffinato mostravano alterati meccanismi neurali collegati alla ricompensa che sono solitamente implicati nelle dipendenze.

In particolare si è osservato che la **somministrazione ripetitiva e intermittente di cibo zuccherato determinava l'insorgere di un comportamento di dipendenza** che portava le cavie a diventare rapidamente obese.

Nel 2010 **Kenny** ha inoltre evidenziato come il meccanismo della ricompensa di junk food determinava un **innalzamento della soglia della ricompensa**.

In altri termini?

Come per un tossicodipendente, l'asticella si alza sempre di più ed è quindi necessario assumere sempre più quantità di cibo per raggiungere (momentaneamente) il senso di appagamento.

A tutti gli effetti la **dipendenza da cibo** è da considerarsi una vera e propria dipendenza perché soddisfa i tre criteri tipici di tutte le dipendenze:

- 1) **ossessività**: pensieri e immagini intrusive e ricorrenti riguardanti l'esperienza di dipendenza;
- 2) **impulsività**: incapacità di resistere al desiderio della messa in atto del comportamento di dipendenza;
- 3) **compulsività**: attuazione della condotta nonostante le possibili conseguenze negative.

IL BLISS POINT

Avete mai sentito parlare di "bliss point"?

Per "bliss point" si intende il **punto di massimo piacere**.

A partire dagli anni 90 Moskowitz è riuscito a teorizzare e a realizzare alimenti "irresistibili" dosando un **mix ottimale di zucchero, grasso e sale**.

Tale combinazione induce una grande produzione di dopamina, (il neurotrasmettitore del piacere e della dipendenza che citavamo in precedenza), alterando inoltre la percezione del gusto delle papille gustative, al



punto da non percepire più il reale gusto dell'alimento. Non solo, ma la combinazione di cibi non nutrienti, ma studiati per stimolare frequentemente il bliss point, determina la continua produzione di dopamina che rinforza nuovamente il meccanismo, ma non essendo nutriente, non sazia e induce una escalation senza fine. In altri termini sono **cibi che danno molto più piacere, inducono** il rinforzo dopaminergico della **dipendenza e non saziano**.

CONSIGLI PRATICI

Ecco qui di seguito una rassegna di accortezze, strategie e suggerimenti per gestire meglio la dipendenza da cibo. Ovviamente non è una rassegna esaustiva, ma un primo passo per iniziare ad affrontare in modo diverso e più consapevole questo tipo di problema.

Dal punto di vista strategico:

- evitate tutti gli stimoli che possano attivare il craving (la smania del cibo)
- fate la spesa in luoghi in cui non vi siano logiche di marketing alimentare
- non eliminate drasticamente il junk food, ma integrarlo e ricalibrarlo (inserisco sempre più componenti sane, diminuendo la percentuale della componente junk)
- mangiate con amici sani, cibi sani
- createvi delle scomodità per mangiare junk food e rendete molto più disponibili i cibi sani
- annotate qui di seguito altre strategie che man mano vi vengono in mente



Dal punto di vista psicologico:



- Mettete in conto che vi saranno fasi di assestamento con ansia, flessione del tono dell'umore, nervosismo e rabbia, magari difficoltà nell'addormentamento, difficoltà di concentrazione
- Prestate attenzione alle narrazioni che diamo di noi e di questo comportamento

Es. il cibo è la mia consolazione → può essere vero, allora posso consolarmi mangiando carote... altrimenti non è consolazione è dipendenza... non raccontiamocela...

Es. sono sempre stata una persona con una scarsa forza di volontà, oppure ansiosa, ecc... → attenzione che più ci convinciamo di una particolare caratteristica più, per un processo di coerenza cognitiva, faremo di tutto per rimanere fedeli, nei comportamenti a ciò che crediamo di essere...

- annotate qui di seguito quali altre convinzioni disfunzionali potrebbero limitarvi dal punto di vista psicologico

Dal punto di vista percettivo (anche l'occhio vuole la sua parte...):

- Utilizzate bicchieri alti e stretti e piatti piccoli (vi daranno molto di più la percezione di sazietà. Bicchieri alti e lunghi portano ad un consumo inferiore mediamente di circa il 20-30%)
- Sedetevi e apparecchiate ogni volta che mangiate (è un modo per curare anche il contesto e dare valore a ciò che siamo facendo)
- Togliete il cibo dai sacchetti e mettetelo in piatti o recipienti (permette di dare visivamente molto di più l'idea della quantità di cibo che stiamo per mangiare)
- annotate qui di seguito altre strategie percettive che man mano vi vengono in mente





Efrem Sabatti